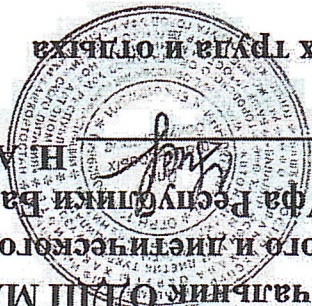


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Начальник ОПШ МАУ " Центр
детского и диетического питания " ГО
г. Уфа Республики Башкортостан
Н.А. Исламова



08 июня 2021 г.

МЕНЮ

для организации питания в лагерях труда и отдыха

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Цена
		Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак															
Огурцы свежие	50	0,35	0,05	0,95	5,5	0,02	3,5	1,5	0,05	8,5	15	7	0,25		
Омлет натуральный	120	12,6	16,1	2,25	204,53	0,08	0,45	245,19	2,53	97,32	206,45	16,12	2,37		
Чай с молоком и сахаром	200	1,45	1,6	12,33	69,9	0,02	0,65	11		60,3	45	7	0,08		
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	50	4	0,5	27,5	130	0,17			0,75	10	32,5	7	1,25		
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3			0,02		
Кисломолоочный продукт	100	3,2	3,2	4,5	62	0,03	0,6			119		14	0,1		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	12	6	0,24	19,2	316,72	13,2	2,64		
Обед															
Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,11	2,85	43,34	0,03	12,15	56,66	1,65	12,82	19,84	10,75	0,52		
Суп картофельный с гречневой крупой	250	2,53	3,06	15,37	99,38	0,11	11,5	201,7	1,29	20,16	70,15	37,14	1,33		
Рагу овощное с отварным мясом	160	12,96	15,24	12,02	237,8	0,12	22,09	536,95	2,95	35,72	165,15	39,44	2,48		
Витаминизированный кисель	200			23,5	95	0,3	20,1								
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	30	2,4	0,3	16,5	78	0,1			0,45	6	19,5	4,2	0,75		
Хлеб ржанопшеничный	30	2,4	0,3	13,8	66	0,12			0,51	8,7	39	12,6	0,9		
Пирожки пшеничные с яблоками	50	3,12	3,38	24,25	140,24	0,05	1,73	9,83	1,56	10,32	29,22	5,98	0,79		
Итого		24,09	25,39	108,29	759,76	0,83	67,57	805	8,41	93,72	342,86	110,11	6,77	174,44	